

**La Limbourgeoise,**  
meilleure Belge de l'histoire  
aux JO, est bien repartie  
après sa 19<sup>e</sup> place à Rio.  
La semaine prochaine,  
cette forte personnalité  
entend briller à l'Euro.

Assise sur un cube de mousse dans l'immense salle de gym du Topsport-hal de Gand, Nina Derwael a du mal à rester en place. Elle étend les jambes et les pieds. Les replie. S'étire les poignets. Chez elle, le mouvement, comme la parole, est perpétuel. « C'est parce que j'avais trop d'énergie que mes parents ont décidé de m'inscrire à la gym quand j'avais 2 ans et demi ! », dit-elle, comme pour se justifier.

Aujourd'hui, à tout juste 17 ans, la Limbourgeoise a bien grandi. Et, à la faveur d'un bel été olympique, est devenue, malgré elle, la figure emblématique belge de ce sport qui devait, au départ, simplement l'aider à la calmer. Le temps d'une qualification pour la finale du concours

général des JO de Rio et d'une 19<sup>e</sup> place, le meilleur résultat jamais enregistré à ce niveau par une gymnaste noir-jaune-rouge, tout s'est illuminé.

« Assez curieusement, cette compétition olympique est sans doute celle où j'ai été la moins nerveuse de toutes celles auxquelles j'ai pris part, raconte-t-elle. J'étais en confiance parce que je savais que je m'étais bien préparée et que tout allait bien à l'entraînement. Cela m'a donné confiance. Et j'ai fait tout ce que je pouvais. Mon seul petit regret est d'avoir loupé la finale par agrès aux barres asymétriques. Comme nous faisons partie de la première rotation avec l'équipe, les juges ont sans doute été plus sévères dans leur pointage. Il y a aussi eu cette chute à la poutre en finale du "all around" ; on a dit que j'avais été perturbée par les applaudissements qui avaient retenti au même moment de la victoire de Simone Biles, mais ce n'est pas vrai. J'ai entendu du bruit, mais, quand on est dans sa routine, on sait rester concentré. J'ai simplement commis une faute technique. Dommage, parce que selon les calculs, si je n'étais pas tombée, j'aurais fini 11<sup>e</sup>... »

Huit mois plus tard, il n'y a que les bons souvenirs qui restent de cette incroyable aventure. Avec, à côté de la compétition, les fous rires avec les copines de l'équipe, les photos aux côtés de quelques stars – « Malheureusement pas avec Usain Bolt, que je n'ai vu que de loin... » – et les encouragements aux autres membres du Team Belgium, en athlétisme, en triathlon et en hockey. « Tout ce que j'espère, désormais, c'est de pouvoir revivre ça, dans trois ans, à Tokyo. »

Un horaire de folie

Du coup, elle n'a guère perdu de temps en chemin. Après dix petits jours de vacances à peine, elle a repris le turbin dès le 1<sup>er</sup> septembre en vue de cette saison 2017 dont le premier pic est prévu la semaine prochaine à Cluj Napoca, en Roumanie, théâtre des championnats d'Europe individuels. Son objectif ? Simple. « Montrer que je suis toujours là après ma belle place à Rio. J'espère atteindre le top 10 en "all around" et arriver en finale aux barres asymétriques, où tout sera possible. »

Un résultat qui serait une belle récompense pour une vie entièrement sacrifiée à son sport, où elle passe 32 heures par semaine à s'entraîner quand elle n'est pas occupée à boucler son avant-dernière année d'études secondaires, même si celles-ci s'effectuent avec un horaire adapté. « C'est dur, mais on finit par s'y habituer, s'amuse-t-elle. Et puis, je ne suis pas la seule dans le cas. Dans ma classe, il y a beaucoup d'autres sportifs de haut niveau qui vivent au même rythme que moi. Ça aide à relativiser. »

Nina Derwael, on l'a dit, a découvert la gym peu de temps après avoir appris à marcher. Et si elle a partagé pendant quelques années sa première passion avec la danse, elle n'a pas hésité quand il a fallu trancher parce que ses entraînements s'intensifiaient. « Je sentais que je pouvais y arriver, assure-t-elle. Je suis arrivée au centre de haut niveau de Gand à 11 ans pour ne plus le quitter. »

### Tbilissi, le détonateur

En 2015, au Festival olympique de la jeunesse européenne, à Tbilissi, elle marque une première fois les esprits en décrochant trois médailles, une d'argent en équipe avec Axelle Klinckaert et Julie Meyers, et une d'argent aux

barres asymétriques et une de bronze au sol en individuel. Autant de breloques qui font dire à Yves Kieffer, le « head coach » de l'équipe nationale féminine, qu'avec son renfort et celui de ses copines, l'année suivante, la qualification olympique pour la compétition interéquipes, une incroyable première pour un pays comme la Belgique, est tout sauf une chimère. Un pronostic qui s'avère exact lors du « test event » de Rio, au printemps 2016... malgré le forfait de Nina Derwael suite à une fracture de la main droite.

« J'étais présente dans les gradins rongée par le stress, explique-t-elle. Et, en plus, il y a eu une panne électrique qui a tout bloqué pendant 45 minutes. On a même cru à un moment qu'on devrait revenir le lendemain. Comme l'équipe était dans la dernière subdivision, on calculait où on en était après chaque agrès. Quand on a été sûr de la qualification, cela a été une vraie délivrance ! »

Encore fallait-il, quelques mois plus tard, regagner la confiance du coach et faire partie des cinq filles sur les neuf du groupe à être sélectionnée pour l'aventure olympique... « Ma chance, c'est que j'ai vite pu reprendre. Mais cette attente, cela a été une période difficile pour tout le monde. Dans l'équipe, on est liés les uns aux

autres. Quand j'ai su que c'était bon pour moi, j'ai tout de suite pensé à celles qui n'avaient pas été choisies. »

### La peur, cette mauvaise conseillère

Les blessures, si fréquentes dans ce sport aussi exigeant qu'est la gymnastique, « on ne s'y prépare jamais ». « Quand elles arrivent, il faut passer au-dessus et se concentrer sur la suite. Heureusement, avec le grand nombre de compétitions au calendrier, on a pas mal d'occasions de se refaire. » Nina Derwael est consciente de se promener constamment sur un fil car un moment d'inattention ou une erreur peuvent être fatals. Mais elle a décidé de « faire avec ». « Il ne faut pas avoir peur, sous peine de faire des erreurs ou de diminuer la difficulté de l'exercice. »

Dans l'encadrement de l'équipe nationale, c'est Marjorie Heuls, l'épouse d'Yves Kieffer, qui l'a aujourd'hui prise sous son aile. Un plaisir sans cesse renoué velé car comme le

dit Derwael, « je ne suis jamais fatiguée ! » « Tout ce que je veux, c'est sans cesse m'améliorer, développer de nouveaux enchaînements. Avec les autres filles du groupe, on se motive l'une l'autre, on s'entraîne. »

Délaissées avant Rio parce que le temps pressait, elle a entrepris de travailler de nouvelles combinaisons aux barres asymétriques, son agrès fétiche, de manière à augmenter le niveau de sa routine pour enregistrer plus de points. Au sol aussi, comme elle l'a révélé sur le site de sa fédération, elle bosse sur un double salto arrière avec vrille et un changement de sa dernière diagonale.

« Avec leur expérience, Yves et Marjorie nous ont toutes fait progresser techniquement, mais ils nous ont surtout poussé à avoir de l'ambition, ce qui a fini par payer. Et puis, grâce à eux, j'ai aussi appris le français. À la parler, surtout, parce que l'écrire, c'est quand même nettement moins facile ! » ■

PHILIPPE VANDE WEYER

### L'AVIS DE SON COACH

#### « Nina sera très vite "podiumable" »



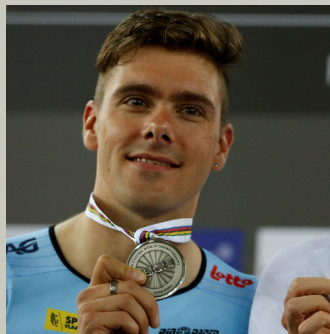
Yves Kieffer, l'entraîneur en chef de l'équipe féminine belge de gymnastique, ne tarit pas d'éloges sur Nina Derwael. « Même si elle s'entraîne beaucoup plus avec mon épouse qu'avec moi, je constate que c'est une fille qui "sent" bien les choses. Elle est dotée d'une grosse personnalité et a un vrai amour pour la gymnastique. A 17 ans, son corps s'est stabilisé ; elle est très grande et très fine et a le potentiel pour devenir l'une des meilleures barrières au monde. Selon moi, elle sera très vite "podiumable" parce

qu'elle a déjà un énorme bagage technique. Il faut juste qu'elle apprenne encore à gérer les derniers jours qui la séparent des grandes échéances, à bien assurer la transition entraînement-championnats. » Kieffer était l'entraîneur de la Française Emilie Le Pennec lorsque celle-ci a décroché l'or olympique aux barres asymétriques aux JO d'Athènes en 2004. Il a pourtant un peu de mal à comparer Derwael à son ancienne élève. « Elles n'ont pas le même style de gym. Emilie, sur la fin de sa préparation, était une véritable "machine" qui travaillait dans l'ultra qualité. Nina a beaucoup avancé, mais n'est pas encore à ce niveau. »

PH. V.W.

### LES BRÈVES

#### De Ketele se veut « le champion des gens normaux »



© GREG VYREUTERS

Les Mondiaux de cyclisme sur piste ont souri à Kenny De Ketele qui a décroché la médaille d'argent de la course aux points, vendredi, à Hong Kong. Il offre à la Belgique une deuxième médaille après le bronze remporté par Jolien D'Hoore au scratch. L'Australien Cameron Meyer a été titré. « Avant la course, j'avais placé Meyer comme grand favori, a raconté De Ketele. Durant la course, on a vu tout de suite qu'il était très fort, souverain. Cameron a beaucoup de contenu, un "moteur" énorme sur lequel il peut compter. Cette médaille d'argent vaut comme de l'or, j'en suis très fier. Je suis le meilleur du reste du peloton, le champion du monde des "gens normaux", car, contre Meyer, il n'y avait même rien à commencer. Il était exceptionnel. » De Ketele (31 ans) avait déjà décroché le bronze de la course aux points aux Mondiaux de Melbourne en 2012 et à Londres en 2016. Il avait aussi été champion du monde de l'américaine avec Gijs Van Hoeck, également à Melbourne en 2012. (b)

#### FOOTBALL UEFA : 2 Anderlechtois dans l'Equipe de la Semaine

Kara Mbodji et Leandro Den-doncker figurent dans l'Equipe de la Semaine de l'Europa League, annoncée vendredi par l'UEFA. Anderlecht a arraché un partage 1-1 contre Manchester Utd, jeudi, grâce à un but de Dendoncker à la 86<sup>e</sup> minute alors que Kara Mbodji a, lui, effectué une solide prestation défensive. (b)

#### TENNIS Un duel Darcis-Goffin au 1<sup>er</sup> tour à Monte-Carlo

Le tirage au sort du tournoi de Monte Carlo (terre battue) a donné un résultat original pour David Goffin (ATP 14) qui sera opposé au 1<sup>er</sup> tour de ce 3<sup>e</sup> Masters 1000 de 2017 à... Steve Darcis, (51). Ce sera leur deuxième duel sur le circuit ATP, après leur quart de finale en février sur le ciment de Sofia que Goffin avait gagné 6-1, 6-3. En principauté, ils ne retrouveront pas leur futur adversaire de Coupe Davis, l'Australien Nick Kyrgios (15) qui s'est ajouté à la longue liste de forfaits (Federer, Nishikori, Raonic, Monfilis et Gasquet). (afp)

► HOCKEY FÉMININ L'équipe de Belgique (14<sup>e</sup> au classement FIH) s'est inclinée 3-4 (mi-temps : 1-0) devant l'Allemagne, dans le premier des ses deux matchs amicaux contre la 7<sup>e</sup> nation mondiale, vendredi, à Venlo (Pays-Bas). Les buts belges ont été inscrits par Maureen Beernaert (1-0), Stéphanie Vanden Borre (2-0) et Ambre Ballenghien (3-1).

# Nina Derwael, 17 ans dont 15 de gym



SES QUATRE AGRÈS PAR ORDRE DE PRÉFÉRENCE

#### Barres asymétriques

« C'est, de loin, mon agrès préféré, celui que je maîtrise le mieux. Il est un fait que ma taille – 1,67 m – m'y avantage. Aux Jeux, en finale du "all around", j'y avais obtenu le deuxième score (NDLR : derrière la Russe Mustafina). Il nécessite à la fois beaucoup de précision et un bon mélange de technique et de timing. Parfois, c'est difficile de maîtriser tout ça, mais au bout du compte, j'aime plutôt bien ! »

#### Poutre

« On passe à quelque chose de plus calme, de plus élégant, ce qui me convient bien ! La poutre est le seul de nos quatre agrès qui n'a pas d'équivalent masculin – on part du principe que les barres asymétriques sont proches de la barre fixe – ce qui en fait l'élément féminin par excellence. On insiste souvent sur sa difficulté, sur cette surface de 10 centimètres de large sur laquelle il faut pouvoir garder son équilibre. Même si j'en suis tombée à Rio, cet agrès ne me semble pas plus compliqué que les autres. Il ne faut pas se retenir, ne pas hésiter. Et aller tout droit ! »



De la taille, de la présence, de la technique, de la personnalité : Nina Derwael a tous les atouts de la gymnaste moderne. © DYLAN MARTINEZ/PHOTO NEWS.

#### Sol

« C'est, selon moi, l'agrès où l'on peut le mieux montrer sa personnalité. En ce qui me concerne, j'aime donner l'impression de savoir ce que je veux... avec une petite touche d'élégance ! Je suis en train de travailler sur un nouveau programme. Cela n'est pas toujours simple parce que j'ai les pieds assez raides et mes réceptions sont parfois difficiles... »



Dennis Goossens, l'homme fort des anneaux. © ERIC LALMAND/BELGA

#### Saut

« Des quatre, c'est l'agrès le plus frustrant : j'ai parfois l'impression d'avoir fini avant d'avoir commencé tellement ça va vite ! Difficile aussi d'y exprimer sa vraie personnalité. Ce qui est également compliqué, c'est de transformer sa vitesse de course en force et en hauteur au moment de l'impact. Pour moi, c'est clairement l'exercice le plus difficile sur le plan technique. Et celui que j'aime le moins. »

Ph. V.W.